

PERAN STRATEGI KOPING TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Debora Basaria¹, Zamralita², & Fransiska Xaveria Aryani³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: zamralita@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fransiskaxaveriaa@gmail.com

Masuk : 05-01-2024, revisi: 21-03-2024, diterima untuk diterbitkan : 25-04-2024

ABSTRACT

Psychological well-being conditions have an important role in human life, it is hoped that good psychological well-being can create feelings of happiness in treading life and free from mental problems. It is known that the current pandemic has greatly impacted the psychological well-being of individuals in all aspects including in the educational aspect, especially for students. This study aims to determine the role of coping strategies on psychological well-being in university students during the COVID-19 pandemic. This research is using quantitative research in the form of correlational and non-experimental research. The participant selection technique in this study was non-probability sampling with convenience sampling technique. Participants in this study were 307 university students with participant criteria, namely individuals between the ages of 18 and 25 years, status as an active student, and domiciled in Jakarta and its surroundings. The data collection technique for measuring the two research variables is by distributing questionnaires to the participants. The questionnaire consists of a Brief COPE measuring tool and a psychological well-being measuring tool from Ryff. Based on the results of data processing, it can be concluded that coping strategies have a positive and significant effect on psychological well-being. Individuals who use more problem focused coping or emotion focused coping tend to have higher psychological well-being. Contrary to the two previous types of coping, individuals who are high in using avoidance coping will have lower psychological well-being.

Keywords: coping strategies, psychological well-being, students, covid-19

ABSTRAK

Kondisi kesejahteraan secara psikologis memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, diharapkan dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat tercipta perasaan bahagia dalam menapaki kehidupan dan terbebas dari masalah mental. Diketahui pandemi saat ini sangat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu di semua aspek termasuk di aspek pendidikan, khususnya pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran strategi coping terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berbentuk penelitian korelasional dan non-eksperimental. Teknik pemilihan partisipan dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan 307 mahasiswa dengan kriteria partisipan yaitu merupakan individu yang berusia antara 18 sampai 25 tahun, berstatus sebagai mahasiswa aktif, dan berdomisili di Jakarta dan sekitarnya. Teknik pengumpulan data untuk mengukur kedua variabel penelitian yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner tersebut akan terdiri dari alat ukur Brief COPE dan alat ukur *psychological well-being* dari Ryff. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa strategi coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being*. Individu yang lebih menggunakan *problem focused coping* atau *emotion focused coping* cenderung memiliki *psychological well-being* yang semakin tinggi. Sebaliknya, individu yang tinggi menggunakan *avoidance coping* akan memiliki *psychological well-being* yang semakin rendah.

Kata Kunci: strategi coping, *psychological well-being*, mahasiswa, covid-19

1. PENDAHULUAN

Kondisi kesejahteraan secara psikologis memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, diharapkan dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat tercipta perasaan bahagia dalam menapaki kehidupan dan terbebas dari masalah mental. Berdasarkan data survei Diener, et al. (dalam Huppert, 2009) menunjukkan bahwa dalam menjalani kehidupan, orang yang bahagia

cenderung lebih baik daripada orang yang kurang bahagia karena lebih produktif, lebih banyak terlibat secara sosial.

Diketahui pandemik saat ini sangat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu di semua aspek termasuk di aspek pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia melalui surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Coronavirus Disease* (COVID-19) dilaksanakan dengan cara belajar dari rumah yang diistilahkan dengan perkuliahan online atau yang biasa disebut daring merupakan salah satu bentuk pemanfaatan internet yang dapat meningkatkan peran mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Northwest Evaluation Association atau NWEA (2020) merilis laporan yang menyebutkan adanya kerugian belajar pada siswa sejak awal pandemik. Hal ini terlihat dari kurangnya inisiatif dan usaha mahasiswa selama mengikuti kuliah online. Selain itu selama pembelajaran secara daring ditemukan berbagai kendala ditemukan di lapangan, seperti: jaringan fasilitas dan kapasitas Android/ handphone yang dimiliki oleh mahasiswa yang tidak memadai, maupun keterbatasan pembelian paket internet baik oleh pengajar maupun mahasiswa. Kendala-kendala ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa di masa pandemik ini.

Kesejahteraan psikologis merupakan evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap hidupnya, evaluasi yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai hal yang dialami dan sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup (Diener, 2000). *Psychological well-being* berdampak terhadap respon individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menentukan kualitas hidupnya. Hasil Penelitian Keyes dan Magyar (dalam Husna, 2014) menemukan *psychological well-being* merupakan sarana untuk hidup lebih baik dan lebih produktif. Ryff (1995) mendefinisikan model teori kesejahteraan psikologis meliputi enam dimensi, yaitu: (a) bertindak sesuai dengan keyakinan (*autonomy*) berhubungan dengan kemandirian individu dalam menghadapi tekanan sosial dan mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadinya; (b) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yaitu kemampuan mengelola lingkungan dan memiliki kontrol diri terhadap aktifitas eksternal; (c) pertumbuhan diri (*personal growth*) yaitu adanya rasa untuk terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru; (d) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) dimensi yang berhubungan dengan kepuasan dan kepercayaan terhadap orang lain sehingga terciptanya hubungan positif yang didasari rasa empati tinggi; (e) tujuan dalam hidup (*purpose in life*) berhubungan terhadap keyakinan akan tujuan hidup dan memiliki arah dalam hidup; dan (f) penerimaan diri (*self-acceptance*) berhubungan terhadap sikap positif individu mengenai pengakuan dan penerimaan aspek baik atau buruk yang ada dalam dirinya.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah cara seseorang mengelola situasi yang menekan. Kesejahteraan psikologis merupakan suatu bentuk evaluasi mengenai kehidupan seseorang. Bentuk evaluasi dapat dilakukan dengan penilaian secara kognitif dan respon emosional terhadap peristiwa (Diener, 2000). Hutapea (2011) memaparkan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis, seperti usia, status sosial ekonomi, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, dan dukungan sosial. Selain faktor tersebut dikemukakan dalam penelitian meta analisis yang dilakukan Mawarpury (2013) mengungkapkan bahwa strategi *coping* dapat digunakan sebagai prediktor kesejahteraan psikologis.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pandemik COVID-19 diketahui dapat memberikan dampak buruk bagi kondisi mental seseorang. Penelitian Hasanah et al. (2020) menyebutkan ada

kecemasan, stres dan depresi yang dialami oleh mahasiswa terkait dengan kondisi pandemik saat ini yaitu 79 mahasiswa kecemasan ringan, 23 mahasiswa mengalami stress ringan dan 7 depresi ringan. Penelitian Sumakul dan Ruata (2020) menjelaskan bahwa pandemi menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis individu. Kondisi psikologis yang dialami seperti takut, cemas, dan stres hingga mengganggu kesehatan fisik. Untuk mencegah kondisi mental yang lebih buruk dan juga untuk mencegah mahasiswa tidak mengalami kondisi tersebut maka individu perlu melakukan strategi coping.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* adalah upaya untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan internal atau eksternal yang disebabkan oleh hal-hal yang menyebabkan stres. Klasifikasi strategi *coping* terdapat dua bentuk yaitu *problem focused coping* adalah upaya pemecahan masalah yang berfokus pada masalah yang dilalui seseorang dan *emotion focused coping* adalah upaya meredakan stres yang dialami seseorang dengan berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi *coping* yang efektif dapat membantu mahasiswa dalam menyesuaikan situasi dan kondisi serta membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Ismiati (2015) mengemukakan coping yang efektif dilaksanakan adalah dapat membantu seseorang itu sendiri dalam mentoleransi dan menerima situasi menekan yang dialami dan tidak mencemaskan tekanan yang tidak dapat dikuasanya. Didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muhammad Ghofar (2019), yang menyebutkan adanya hubungan signifikan antara strategi *coping* dan kesejahteraan psikologis. Adanya hubungan positif antara *coping* stress terhadap kesejahteraan psikologis juga dibuktikan dalam penelitian Setianingrum dan Maryatmi (2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan Sagone et al (2014) menunjukkan bahwa enam dimensi dari kesejahteraan psikologis yang terdiri dari: (a) *autonomy*; (b) *environmental mastery*; (c) *purpose in life*; (d) *positive relations with others*; (e) *personal growth*; dan (f) *self-acceptance* berhubungan positif dengan *problem solving coping*.

Dari penelitian sebelumnya, peneliti telah mengetahui berbagai dampak psikologis dan strategi coping yang dapat dialami/digunakan individu dewasa muda selama pandemi COVID-19 sejak tahun 2020. Saat ini, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai peran strategi *coping* terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 307 mahasiswa dan telah sesuai dengan kriteria partisipan yang ditentukan. Kriteria partisipan ditentukan supaya hasil penelitian sesuai dengan tujuan akhir penelitian. Kriteria partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini yaitu merupakan individu yang berusia antara 18 sampai 25 tahun, berstatus sebagai mahasiswa aktif, dan berdomisili di Jakarta dan sekitarnya. Penelitian ini menggunakan teknik pemilihan partisipan *non probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Teknik pemilihan partisipan yang digunakan peneliti untuk memperoleh partisipan yaitu dengan memberikan kuesioner yang telah disiapkan kepada partisipan yang dianggap peneliti memenuhi kriteria penelitian. Teknik tersebut dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan mengenai efisiensi dan kemudahan memperoleh data. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang berbentuk penelitian korelasional atau termasuk dalam penelitian non-eksperimental. Penelitian ini menggambarkan peran strategi coping terhadap *psychological well-being* mahasiswa dalam masa pandemi COVID-19. Teknik pengumpulan data untuk mengukur kedua variabel penelitian yaitu dengan menyebarkan kuesioner. Kuesioner tersebut terdiri dari alat ukur Brief COPE dan alat ukur kesejahteraan psikologis dari Ryff.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini akan dijabarkan mengenai gambaran data strategi coping dari subyek penelitian. Gambaran data strategi coping ini menggunakan skala 1–4 dengan *mean hipotetik (median)* alat ukur yaitu 2,5. Berdasarkan data penelitian, diperoleh bahwa nilai *mean empirik* dimensi *problem focused coping* sebesar 3,1079. Nilai *mean empirik* dimensi *emotion focused coping* sebesar 2,9108. Nilai *mean empirik* dimensi *avoidant coping* sebesar 1,6292. Dari 3 jenis strategi coping, nilai *mean empirik* dua jenis strategi coping (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) lebih besar dibandingkan nilai *mean hipotetik*. Hal tersebut menunjukkan bahwa subyek memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menggunakan beberapa jenis strategi coping ketika menghadapi masalah. Sebaliknya, untuk satu jenis strategi coping terakhir yaitu *avoidant coping* nilai *mean empirik* sebesar 1,6292 lebih kecil dibandingkan *mean hipotetik*.

Berikut ini akan dijelaskan mengenai gambaran kesejahteraan psikologis dari subyek penelitian. Gambaran data *psychological well-being* ini menggunakan skala 1–6 dengan *mean hipotetik (median)* alat ukur yaitu 3,5. Berdasarkan data penelitian, diperoleh bahwa nilai *mean empirik* dimensi *self-acceptance* sebesar 4,3042. Nilai *mean empirik* dimensi *positive relations with others* sebesar 4,0515. Nilai *mean empirik* dimensi *autonomy* sebesar 3,9528. Nilai *mean empirik* dimensi *environmental mastery* sebesar 3,7511. Nilai *mean empirik* dimensi *purpose in life* sebesar 4,2113. Nilai *mean empirik* dimensi *personal growth* sebesar 5,0287. Nilai *mean empirik* dimensi *psychological well-being* secara keseluruhan yaitu sebesar 4,2166. Nilai-nilai *mean empirik* yang lebih besar dibandingkan nilai *mean hipotetik* menunjukkan bahwa subyek memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Berdasarkan data hasil penelitian, uji normalitas data dilakukan terhadap 2 variabel penelitian yaitu strategi coping dan kesejahteraan psikologis. Uji normalitas data menggunakan *one sample kolmogorov smirnov*. Nilai Kolmogorov-Smirnov untuk variabel strategi coping yaitu $Z = 0.038$, $p = 0.200 > 0.05$ artinya data terdistribusi normal. Sedangkan nilai Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *psychological well-being* yaitu $Z = 0.040$, $p = 0.200 > 0.05$ artinya data *psychological well-being* juga terdistribusi normal.

Saat melakukan analisis data utama, pertama peneliti melakukan uji regresi variabel strategi coping terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan *regresi linear* dengan data yang terdistribusi normal. Nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0.337$, sedangkan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.114$ yang diperoleh dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi (0.337×0.337). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat sumbangan pengaruh strategi coping terhadap *psychological well-being* sebesar 11,4% sedangkan sisanya ($100\% - 11,4\% = 88,6\%$) dipengaruhi faktor lain. Nilai $F = 39.172$, $p = 0.000 < 0.05$ artinya terdapat pengaruh simultan yang signifikan. Berikut ini merupakan nilai t dan probabilitas strategi koping yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Peneliti memperoleh nilai $t = 6.259$, $p = 0.000 < 0.05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa strategi coping berperan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti melakukan uji regresi dimensi strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis untuk mengetahui lebih mendetail peran setiap dimensi strategi coping yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dari hasil uji regresi diperoleh nilai koefisien korelasi $R = 0.680$ dan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0.465$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat sumbangan pengaruh dari dimensi strategi coping terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 46,5% dan sisanya dipengaruhi faktor lain. Nilai $F = 86.904$, $p < 0.05$ artinya terdapat pengaruh simultan yang signifikan.

Berikut ini merupakan nilai *t* dan probabilitas dimensi strategi coping yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. *Problem focused coping* memiliki nilai $t = 6.305$, $p < 0.05$. *Emotion focused coping* memiliki nilai $t = 3.075$, $p = 0.002 < 0.05$. *Avoidant coping* memiliki nilai $t = -7.658$, $p < 0.05$. Akhirnya dapat dilihat bahwa dimensi strategi coping yang paling besar pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis adalah *avoidant coping* yang berpengaruh negatif dan signifikan. Dengan demikian, jika *avoidant coping* tinggi maka kesejahteraan psikologis menjadi rendah dan sebaliknya jika *avoidant coping* rendah maka kesejahteraan psikologis menjadi tinggi. Untuk penjelasan lebih detail dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Uji regresi dimensi strategi coping yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Dimensi	t	p	Keterangan
<i>Problem focused coping</i>	6.305	0.000	Positif dan signifikan
<i>Emotion focused coping</i>	3.075	0.002	Positif dan signifikan
<i>Avoidant coping</i>	-7.658	0,000	Negatif dan signifikan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa strategi coping berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang lebih menggunakan *problem focused coping* atau *emotion focused coping* cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang semakin tinggi. Berkebalikan dengan dua jenis coping sebelumnya, individu yang tinggi menggunakan *avoidance coping* akan memiliki kesejahteraan psikologis yang semakin rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan banyak hasil penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan signifikan antara psychological well-being dengan strategi coping. Lazarus (dalam Folkman, 1984) mendefinisikan coping adalah upaya untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan internal atau eksternal yang disebabkan oleh hal-hal yang menyebabkan stres. Klasifikasi strategi coping terdapat dua bentuk yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah upaya pemecahan masalah yang berfokus pada masalah yang dilalui seseorang. Sedangkan, *emotion focused coping* adalah upaya meredam stres yang dialami seseorang dengan berfokus pada emosi (Lazarus & Folkman, 1984).

Penelitian dari Sagone et al. (2014) dengan judul *A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-Being, and Coping Strategies in University Students* yang menggunakan sampel 183 mahasiswa Italia yang berumur 20-26 tahun, menunjukkan hasil enam dimensi dari kesejahteraan psikologis yang terdiri dari *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, *positive relations with others*, *personal growth*, dan *self-acceptance* berhubungan positif dengan *problem solving coping*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan data survei dari Diener et al. (dalam Huppert, 2009) menunjukkan bahwa dalam menjalani kehidupan, individu yang bahagia cenderung lebih baik daripada individu yang kurang bahagia. Hal tersebut dikarenakan individu menjadi lebih produktif dan lebih banyak terlibat secara sosial. Hasil tersebut juga sejalan dengan temuan dalam penelitian ini bahwa secara umum individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi menerapkan strategi coping yang tepat untuk mengatasi stres, baik itu dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Terima kasih kepada seluruh partisipan yang sudah bersedia dalam pengisian angket atau kuesioner kami.

REFERENSI

- Diener, E. (2000). Subjective Well-being the science of happiness and a proposal of a national index. *The American Psychological Association*, 55(1), 79-92. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & Livana. (2020). Psychological description of students in learning process during pandemic covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being Mental Capital and Well-Being*, 1(2), 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>.
- Husna, A. N. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 50-63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>.
- Hutapea, B. (2011). Terpenjara dan bahagia?: psychological well-being pada narapidana ditinjau dari karakteristik kepribadian. *Proceeding PESAT*. Universitas Gunadarma. 4. 143-149.
- Ismiati, I. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32). <http://dx.doi.org/10.22373/albayan.v21i32.420>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Mawarpury, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *PSYCHO IDEA*, 11(1), 38-47. <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.254>.
- Northwest Evaluation Association. (2020). Learning during COVID-19: Initial findings on students' reading and math achievement and growth. *Northwest Evaluation Association*. learning_during_covid-19_brief_nwea_nov2020_final.pdf (ewa.org).
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Sagone, Elisabetta. & De Caroli M. E. (2014). A correlation study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7). 463-471.
- Setianingrum, N. R., & Maryatmi, S. A. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dan coping stress terhadap psychological well-being pada anak sulung di kelurahan X Bogor. *IKRAITH-HUMANIORA*, 4(3).
- Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Human Light*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>.